

การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก
ตำบลดอนไฟ อำเภอมะเข จังหวัดลำปาง

Forms of Enhancing the Happiness According to Buddhism of the Community of Ban
Eiak Temple, Don Dai Subdistrict, Mae Tha District, Lampang Province

พระครูดิถกธรรมมาภรณ์¹ พระครูสุตชยาภรณ์^{2*} พระครูสิริธรรมบัณฑิต³
Phrakhru Dllokthammaphon¹ Phrakru Sutachayaporn^{2*} Phrakhru Sirithambandit³

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาวะ 2) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ 3) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอมะเข จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามเชิงปริมาณ มีจำนวน 202 คน กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้สัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง มีจำนวน 12 คน และผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อย จำนวน 8 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาด้านสุขภาวะของชุมชน กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 38.72 เกิดอารมณ์เครียด มีรายได้ไม่สมดุล ผ่อนสินค้า ครุภัณฑ์ประจำเดือน มีหนี้สิน ทำงานหนักเกินกำลัง ขาดความมั่นคงด้านอาชีพ ร้อยละ 20.91 เสพติดของมีนเมา บุหรี่ และยา เสพติด ร้อยละ 36.28 ติดการพนัน และร้อยละ 13.32 ติดเที่ยวกลางคืน

2. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ให้ประชาชนมีอาชีพเสริม ฝึกอบรมเสริมสร้างองค์ความรู้ ปรับปรุงดิน เพิ่มผลผลิต ภาครัฐเข้ามาสนับสนุน แก่กลุ่มอาชีพต่าง ๆ ในชุมชน และแก้ไขปัญหาล้างเสพติด ประสานความร่วมมือโดยเจ้าหน้าที่รัฐและผู้นำชุมชน

3. รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก อำเภอมะเข จังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 1) กายภาวนา การบริโภคบนพื้นฐานความพอเพียง บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ รักษาร่างกายให้สะอาด ตรวจสุขภาพประจำปี และจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ 2) ศิลภาวนา การรักษาศีล เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอนุรักษ์ วัฒนธรรมท้องถิ่น และปฏิบัติตามบรรทัดของสังคม 3) จิตภาวนา การจัดให้มีการฝึกสมาธิ จัดให้มีสถานที่ผ่อนคลาย ความเครียด และจัดให้มีบริการห้องสมุด 4) ปัญญาภาวนา จัดอบรมพัฒนาปัญญา ส่งเสริมการเรียนรู้การเสริมสร้างสุขภาวะ รู้วิธีควบคุมปัจจัยเสี่ยง และติดตามข่าวสารการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์

คำสำคัญ: ชุมชน, ตามแนวพุทธธรรม, เสริมสร้างสุขภาวะ

Abstract

The objectives of this research were to: 1) study the health problems 2) study the health promotion process 3) study and analyze the health promotion model according to Buddhism in the community of Wat Ban Eiak, Don Fai subdistrict, Mae Tha district, Lampang province. It is mixed method research. The quantitative method had 202 participants. The semi-structured interview method had 12 participants, and 8 participants in the focus group discussion.

^{1,2,3} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

^{1,2,3} Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Lampang Buddhist Colleges

* Corresponding Author E-mail: singchai2559@gmail.com

The results of this research found that:

1. The health problems of the community: 38.72 percent of the sample were stressed, had unbalanced income, paid monthly installments for equipment, had debts, worked too hard, lacked job security, 20.91 percent were addicted to intoxicants, cigarettes, and drugs, 36.28 percent were addicted to gambling, and 13.32 percent were addicted to nightlife.

2. The process of enhancing the health of the community: Provide people with additional jobs, provide training to enhance knowledge, improve soil, increase productivity, the government sector provides support to various occupational groups in the community, and solves drug problems. Cooperation is provided by government officials and community leaders.

3. The model for promoting health according to the Buddhist principles of the Ban Eiak Temple community, Mae Tha District, Lampang Province assemble with 1) Kaya-bhavana: Consuming on the basis of sufficiency, consuming all 5 food groups, keeping the body clean, having annual health check-ups, and creating a hygienic environment 2) Sila-bhavana: Keeping the precepts, building good relationships, preserving local culture, and behaving according to the lines of society 3) Citta-bhavana: Providing meditation practice, providing a place to relieve stress, and providing library services 4) Pañña-bhavana: Providing training to develop wisdom, promoting learning about health enhancement, knowing how to control risk factors, and following news about enhancing holistic health.

Keywords: Community, According to the Buddhist principles, Promoting health

บทนำ

ประเทศไทยยังต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ซับซ้อนและคาดการณ์ผลกระทบได้ยาก ประกอบกับการทบทวนผลการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาบ่งชี้ว่าเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศมีความเจริญก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ขณะเดียวกันยังคงมีปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการประเทศที่มีความบิดเบือน ไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งยังเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ รุนแรงมากขึ้น และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) เมื่อต้องการเร่งรัดพัฒนา องค์กรหรือหน่วยงานราชการต่าง ๆ ก็ต้องการให้ประชาชนมีความสุขมีชีวิตที่ดีงาม ีระดมทุน ระดมนโยบายที่หลากหลาย เพื่อให้ความเป็นอยู่หรือการดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข จึงได้เร่งรัดพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าเพื่อความสะดวกสบาย เพื่อสนองความต้องการของประชาชน ทำให้เกิดผลกระทบมีปัญหาก่อเกิดขึ้น ล้วนมาจากผลของการพัฒนาที่มุ่งเน้นด้านวัตถุมากเกินไป เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลงเพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ (อินทวรรณ เชนชื่นสกุล, 2552) เพราะได้แต่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุ เช่น เครื่องอำนวยความสะดวกด้านสื่อสาร มีโทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น หรือมีเครื่องใช้วัตถุต่าง ๆ ที่เกินความจำเป็น ต้องการรถยนต์หรือบ้านที่ใหญ่โต ซึ่งเมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใด ด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมากเป็นเท่าตัว เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริง จึงตกเป็นทาสวัตถุเพราะผลิตเพลิน ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหาความอยากได้อย่างมี ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 13 ข้อ 450)

เมื่อเราเข้าใจดีว่ามนุษย์ทุกคนย่อมต้องการมีชีวิตที่ดี มีความสุขที่แท้จริง จึงทำทุกอย่างด้วยความเพียรพยายามเพื่อแสวงหาสิ่งที่ต้องการ แต่ส่วนมากแล้วมักจะได้รับความสุขอันเกิดจากอากัศย์วัตถุภายนอก ทำให้เกิด

ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เพราะไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริงคืออะไร และมีวิธีการเข้าถึงอย่างไร เพราะว่าขาดการนำหลักธรรมในวิถีพุทธมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของตนเอง ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคลและชุมชนได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตควรเริ่มจากตนเองก่อนเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนตนให้มีความสุข เรื่องของคุณภาพชีวิต จึงเป็นประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ และเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างรากฐานชีวิตที่ดีของประชาชนเพื่อการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธธรรม ของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง” ทั้งนี้ เพื่อใช้เป็นกรอบหรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของประชาชน ในชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง และในชุมชนอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาวะ ของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง
2. เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ ของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง
3. เพื่อสังเคราะห์และเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบประสานวิธี (Mixed methods research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research)

2. ที่มาของข้อมูลการวิจัย

2.1 ข้อมูลเอกสาร เอกสารเกี่ยวกับปัญหาและการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หลักพุทธธรรมธรรมที่เกื้อหนุนการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 ข้อมูลประชากร

1) กลุ่มตัวอย่าง ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ประชาชนในชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 137 คน แล้วใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ของทาโร ยามาเน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อน 5% ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 102 คน

2) กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ท้องถิ่น หัวหน้าครอบครัว ในชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 12 คน

3) กลุ่มเป้าหมาย ผู้ร่วมสนทนากลุ่มย่อย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาสังคม หรือสังคมวิทยา ในจังหวัดลำปาง จำนวน 8 คน

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดวิธีการให้ได้มาซึ่งเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎี และหลักหลักการที่เกื้อหนุนต่อการวิจัย กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย ดำเนินการสร้างเครื่องมือการวิจัย นำเครื่องมือการวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของประโยคและถ้อยคำ ปรับแก้ไขในส่วนที่บกพร่องตามคำของผู้เชี่ยวชาญ จัดพิมพ์แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และหัวข้อการสนทนากลุ่มย่อยฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้จริง เพื่อใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

4. เครื่องมือการวิจัย

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะปลายปิดที่มีคำตอบให้เลือกตอบปลายปิด และใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะปลายเปิดให้หาคำตอบเองตามของมูลที่เป็นจริง เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาวะของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนตอบในคำถามเดียวกัน แต่ยืดหยุ่นได้บ้างตามบริบทของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคน เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

4.3 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสนทนากลุ่มย่อย เพื่อนำผลการศึกษาจากคำตอบในแบบสอบถาม และคำให้สัมภาษณ์ มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ร่วมพิจารณา ระดมความคิดเห็น และมีมติสรุปรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

ผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ที่ 1 สภาพปัญหาด้านสุขภาวะของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

1.1 ด้านการบริโภคอาหาร ประชาชนร้อยละ 6.86 ของกลุ่มตัวอย่าง บริโภคอาหารที่บรรลุสำเร็จ โดยไม่ได้คำนึงถึงเครื่องหมาย อย. ซึ่งอาจบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่ไม่ได้มาตรฐานความปลอดภัย ร้อยละ 8.82 ของกลุ่มตัวอย่าง บริโภคเนื้อสัตว์โดยไม่ได้คำนึงถึงการปรุงสุกหรือไม่สุก ร้อยละ 8.82 ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนบริโภคอาหาร ไม่ได้คำนึงถึงการล้างมือให้สะอาดก่อน อาศัยความสะดวกเป็นสำคัญ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ หรือมีสุขภาพเสื่อมถอย

1.2 ด้านอารมณ์ ประชาชนโดยเฉลี่ย ร้อยละ 38.24 ของกลุ่มตัวอย่าง เกิดอารมณ์คับแค้นใจ เพราะถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี ถูกใส่ร้าย ถูกตีเตียนในสิ่งที่ตนไม่ได้กระทำ ร้อยละ 38.72 ของกลุ่มตัวอย่าง เกิดอารมณ์เครียด เพราะเงินรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ร้อยละ 21.57 ของกลุ่มตัวอย่าง เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน เพราะคนอื่นแสดงความรังเกียจตน ไม่มั่นใจต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ร้อยละ 24.18 ของกลุ่มตัวอย่าง เกิดอารมณ์ท้อแท้ เพราะเป้าหมายต่ออาการป่วยเรื้อรัง ไม่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ จึงทำให้เกิดความเครียดสะสม

1.3 ด้านออกกำลังกาย ประชาชนร้อยละ 15.69 ของกลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การแกว่งแขน หรือการบริหารกล้ามเนื้อ ร้อยละ 37.25 ของกลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายด้วยวิธีการทำงาน บ้าน การขี่จักรยาน การเดินขึ้น-ลงบันได หรือทำสวนครัว ร้อยละ 32.35 ของกลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งระยะไกล การทำนา การทำไร่ หรือเลี้ยงสัตว์ที่ทุ่งนา ส่วนประชาชน ร้อยละ 6.86 ของกลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายบ้างตามโอกาสอำนวย (ไม่มีความแน่นอน) และประชาชน ร้อยละ 7.84 ของกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ ออกกำลังกายเป็นกิจลักษณะ แต่กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และทำให้สุขภาพจิตถดถอย

1.4 ด้านอบายมุข ร้อยละ 20.91 ของกลุ่มตัวอย่าง เสพติดของมีนเมาประเภทบุหรี่ สุรา และยา เสพติด ร้อยละ 36.28 ของกลุ่มตัวอย่าง ติดการพนันและการเสี่ยงโชค ร้อยละ 13.32 ของกลุ่มตัวอย่างติดการเที่ยวในยามค่ำคืน ร้อยละ 6.86 ของกลุ่มตัวอย่าง มักคลุกคลีกับคนที่มักชักนำไปในทางไม่ดี อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับอบายมุข ย่อมทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรม เสื่อมถอย

1.5 ด้านโรคประจำตัว ร้อยละ 18.63 ของกลุ่มตัวอย่าง มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้เวลา รักษาตัวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ร้อยละ 88.24 ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้รับประทานอาหารเสริมสุขภาพ

ขณะเจ็บป่วย ร้อยละ 4.90 ปล่อยให้อาการป่วยหายเอง ร้อยละ 7.84 รับประทานยาสมุนไพรรักษาโรค ร้อยละ 30.39 ซื้อยาแผนปัจจุบันมารับประทานเอง และร้อยละ 5.88 พึ่งหมอไสยศาสตร์ในการรักษาอาการของโรค ร้อยละ 59.80 ไม่ไปขอรับการรักษาจากสถานพยาบาล ร้อยละ 3.92 ไปขอรับการฉีดวัคซีนเมื่อมีการระบาดของโรคร้าย ส่วนประชาชน ร้อยละ 23.53 มีการดูแลตนเองมากกว่าปกติ หลังจากหายป่วย และร้อยละ 69.61 ได้ชักนำคนรอบข้างให้ตรวจสุขภาพประจำปี และฉีดวัคซีนป้องกันโรคระบาด

1.6 ด้านสวัสดิภาพ ประชาชนร้อยละ 36.27 ของกลุ่มตัวอย่าง มีการป้องกันอุบัติเหตุ ขณะขับขี่ยานพาหนะ เป็นบางครั้ง ร้อยละ 6.86 ไม่คำนึงถึงการป้องกัน ร้อยละ 32.35 มีการปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ขณะขับขี่รถยนต์ และรถจักรยานยนต์ เป็นบางครั้ง ร้อยละ 7.84 เป็นผู้ไม่คำนึงถึงการปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ร้อยละ 12.75 มีการป้องกันอาชญากรรม หรือการโจรกรรม โดยปิดประตู และหน้าต่างก่อนออกจากบ้าน เป็นบางครั้ง ร้อยละ 4.90 เป็นผู้ที่ไม่คำนึงถึงการปิดหรือไม่ปิด ร้อยละ 45.10 ประดับตัวด้วยสิ่งของที่มีค่ามากเป็นบางครั้ง ส่วนร้อยละ 3.92 เป็นผู้ที่ไม่คำนึงถึงภัยจากการประดับ ร้อยละ 34.31 มีการสังเกตพฤติกรรมของคนที่ผ่านมาเป็นบางครั้ง ส่วนร้อยละ 9.80 เป็นผู้ที่ไม่คำนึงถึงการสังเกต ร้อยละ 37.25 มีการป้องกันภัยจากสินค้าบริโภคที่มีการโฆษณาชวนเชื่อตามสื่อต่าง ๆ เป็นบางครั้ง ร้อยละ 22.55 มีการป้องกันภัยจากคนแปลกหน้าที่เข้ามาทักทายตีสนิทเป็นบางครั้ง ส่วนร้อยละ 0.98 เป็นผู้ที่ไม่คำนึงถึงการป้องกัน และร้อยละ 39.22 มีการทำความสะอาดบริเวณบ้านเพื่อป้องกันภัยจากสัตว์มีพิษเป็นบางครั้ง

1.7 ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ประชาชนร้อยละ 11.76 ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ยาฆ่าหญ้าเป็นประจำ ร้อยละ 14.71 ใช้เป็นบางครั้ง ร้อยละ 30.39 ใช้ยากำจัดศัตรูพืชเป็นประจำ ร้อยละ 17.65 ใช้เป็นบางครั้ง ร้อยละ 47.06 ใช้ยาฆ่าแมลงเป็นประจำ ร้อยละ 22.55 ใช้เป็นบางครั้ง ร้อยละ 12.75 ใช้ยากำจัดหนูที่เป็นพาหะโรคเป็นประจำ และร้อยละ 9.80 ใช้เป็นบางครั้ง ในการป้องกันผลกระทบจากการใช้สารเคมีอย่างปลอดภัย ประชาชนร้อยละ 24.51 ของกลุ่มตัวอย่าง มีการป้องกันเป็นบางครั้ง และร้อยละ 30.39 ไม่คำนึงถึงการป้องกัน ในการจัดบริเวณบ้านให้ปลอดภัย ปราศจากมลพิษ ร้อยละ 26.47 ของกลุ่มตัวอย่างมีผู้จัดเป็นบางครั้ง และร้อยละ 3.92 ไม่คำนึงถึงการจัดบริเวณบ้าน ในการจัดทำห้องสุขา หรือห้องน้ำ ห้องส้วมให้ได้สุขลักษณะ ร้อยละ 41.18 ของกลุ่มตัวอย่าง มีการจัดทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 13.73 ไม่คำนึงถึงการจัดทำห้องสุขา หรือห้องน้ำ ในการจัดสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้ปลอดภัยและสะดวกในการนำมาใช้ ร้อยละ 33.33 ของกลุ่มตัวอย่างมีผู้จัดเป็นบางครั้ง ร้อยละ 20.59 ไม่คำนึงถึงการจัดห้องครัวสำหรับปรุงอาหารให้ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ ร้อยละ 27.45 ของกลุ่มตัวอย่าง มีการจัดเป็นบางครั้ง และร้อยละ 37.25 ไม่คำนึงถึงการจัด

1.8 ด้านการจัดการทรัพย์สินในครัวเรือน ประชาชนร้อยละ 28.43 ของกลุ่มตัวอย่าง มีรายได้ไม่เพียงพอที่จะใช้จ่ายในครัวเรือน ร้อยละ 68.63 มีหนี้สินที่จำเป็นต้องชำระ ร้อยละ 24.29 ของผู้มีหนี้ ได้แก้ไขปัญหาหนี้สินได้บ้าง ส่วนร้อยละ 15.71 ของผู้มีหนี้ แก้ไขปัญหาหนี้สินไม่ได้ ส่วนสาเหตุที่มีปัญหาหนี้สิน ร้อยละ 67.14 ของผู้มีหนี้ มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย ร้อยละ 31.43 ไม่มีงานทำ และร้อยละ 50.00 ขาดเงินทุนประกอบอาชีพ

1.9 ด้านการปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน ประชาชนร้อยละ 35.29 ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่สามารถในการทำให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกันของคนในชุมชน ร้อยละ 44.12 ไม่แน่ใจ ร้อยละ 22.55 ไม่สามารถในการทำให้คนในชุมชนมีความไว้วางใจในตัวเอง ร้อยละ 31.37 ไม่แน่ใจ ร้อยละ 30.39 ไม่สามารถในการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ร้อยละ 46.08 ไม่แน่ใจ ร้อยละ 38.24 ไม่สามารถในการประสานความร่วมมือกับคนในชุมชน และร้อยละ 45.10 ไม่แน่ใจ

2. วัตถุประสงค์ที่ 2 กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย สรุปได้ ดังนี้

2.1 ด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางเศรษฐกิจ: ชุมชนควรดำเนินการโดยจัดให้ประชาชนมีอาชีพเสริมจากรายได้หลัก จัดฝึกอบรมทำสินค้า OTOP ชุมชน ฝึกอบรมเสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับปรุงบำรุงดิน เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร โดยภาครัฐเข้ามาสนับสนุนงบประมาณและองค์ความรู้ในการประกอบอาชีพเสริมให้แก่กลุ่มอาชีพต่าง ๆ ในชุมชน เพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตตนเองและในการจุนเจือครอบครัว

2.2 ด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางความปลอดภัย การแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง เจ้าหน้าที่รัฐผู้รับผิดชอบงานสาธารณสุขควรจัดอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายในเรื่องโรคเบาหวาน จัดให้มีเครือข่ายสำหรับดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน ญาติหรือคนรอบข้างร่วมกันหาแนวทางรักษาโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่อย่างถูกวิธี ด้านการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมให้โทษ ผู้นำชุมชนควรประสานความร่วมมือกัน จัดให้มีการอบรมให้ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่และสุรา แก่กลุ่มเด็กนักเรียนและวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ และคอยสอดส่องพฤติกรรมของเยาวชนในเรื่องยาเสพติด และผู้นำชุมชนต้องดำเนินการป้องกัน ปรามปราม บำบัด ฝ้าระวังไม่ให้มีผู้ขาย และ ผู้เสพยาเสพติด ในเขตพื้นที่ที่ตนรับผิดชอบ ด้านการปฏิบัติตามกฎหมาย ผู้นำชุมชนควรปลูกจิตสำนึกประชาชนในชุมชนให้ปฏิบัติตามกฎหมายการจราจร รู้จักป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยขณะขับขี่ยานพาหนะ และด้านการป้องกันอาชญากรรม คณะกรรมการชุมชน ควรจัดการเพิ่มไฟส่องสว่างในพื้นที่จุดเสี่ยง และจุดล่อแหลมที่จะก่อให้เกิดอาชญากรรม และควบคุมพื้นที่รกร้าง วางเปล่า ทั้งพื้นที่สาธารณะ พื้นที่ส่วนบุคคล รวมทั้งพื้นที่ของรัฐที่ยังไม่ได้ใช้ประโยชน์ ให้มีสภาพหรือทัศนวิสัยที่ง่ายต่อการมองเห็น เพื่อให้เอื้อต่อการก่ออาชญากรรม

2.3 ด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางครอบครัว สมาชิกครอบครัวต้องรู้จักการพูดคุย เอาใจใส่ซึ่งกันและกันเสมอ รับฟังซึ่งกันและกัน ช่วยให้คำแนะนำ หรือปลอบใจกัน ผู้ที่มีลูกควรหากิจกรรมให้ลูกได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ผู้นำครอบครัวควรรู้จักการแบ่งปันประสบการณ์ให้แก่คนในครอบครัว เพื่อเสริมสร้างความรู้ในการใช้ชีวิต

2.4 ด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม บุคคลต้องหมั่นรักษามิตรภาพ ความรักความผูกพัน และเครือข่ายทางสังคมให้ได้อย่างต่อเนื่องและรู้จักสร้างสมดุลระหว่างเวลาในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงและสังคม กับเวลาส่วนตัวตลอดถึงทำตนเองให้มีส่วนร่วมกับผู้คนในชุมชน และสังคครอบข้างด้วย จะทำให้สัมพันธภาพที่มีต่อกันมีความราบรื่น ควรยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และให้ความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของบุคคลนั้นเช่นเดียวกัน

2.5 ด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและปัญญา ชุมชนควรมีการสื่อสารแนวคิด ข้อมูลเกี่ยวกับนวัตกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ พร้อมช่องทางเข้าถึง เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อเสริมสร้างความรู้เท่าทันเทคโนโลยีใหม่ ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ควรร่วมกันจัดทำนโยบายสาธารณะในประเด็นต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน โดยเน้นการเปิดพื้นที่การทำงานร่วมกันของประชาชนในชุมชนอย่างกว้างขวางและหลากหลาย เพื่อเสริมสร้างเมตริจิตที่ดีต่อกัน

3. วัตถุประสงค์ที่ 3 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง โดยการสนทนากลุ่มย่อยของผู้ทรงคุณวุฒิ ในการร่วมกันพิจารณาผลจากการศึกษาคำตอบแบบสอบถาม และคำให้สัมภาษณ์ แล้วร่วมกันพิจารณา หาข้อสรุปและมีมติกำหนด

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธธรรมของชุมชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ดังนี้

3.1 กายภาวนา การเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย ประชาชนควรดำเนินการเสริมสร้างการเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัยเครื่องอุปโภคบริโภคบนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษ ชุมชนควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ให้แก่คนในชุมชนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการชนิดต่าง ๆ ที่จัดอยู่ในอาหาร 5 หมู่ จัดทำสื่อเสริมสร้างความรู้แก่คนในชุมชน ในเรื่องสุขภาพที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ส่วนตัวให้สะอาด รณรงค์ให้ประชาชนรู้วิธีแยกขยะให้ถูกประเภท ทั้งขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะติดเชื้อ ไม้ให้ปะปนกัน รณรงค์ให้คนในชุมชนไปตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อจะได้รู้เท่าทันในสิ่งที่เป็นอยู่ในร่างกาย ควรจัดการสื่อสารเกี่ยวกับการควบคุมสุขาภิบาลอาหาร และน้ำดื่ม รวมถึงสร้างการเรียนรู้วิธีการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะให้แก่คนในชุมชน

3.2 ศิลภาวนา การเสริมสร้างสุขภาวะทางศิลปะ (พฤติกรรมทางสังคม) ชุมชนควรดำเนินการรณรงค์ให้ประชาชนใช้การรักษาศิล 5 เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในชุมชน จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างสัมพันธระหว่างวัยแก่ประชาชน เพื่อให้เกิดมิตรภาพที่ดีต่อกัน จัดกิจกรรมอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีของชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ปลุกฝังจิตสำนึกของสมาชิกในปกครองให้ปฏิบัติตนตั้งอยู่ในระเบียบวินัยที่เป็นบรรทัดฐานทางสังคม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ หรือธรรมชาติแวดล้อมได้ เสริมสร้างสุขภาวะของปัจเจกบุคคลให้รู้จักปฏิบัติตนเองให้สอดคล้องกับระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม

3.3 จิตภาวนา การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ชุมชนควรดำเนินการจัดให้มีสถานที่นั่งสมาธิ เพื่อฝึกอบรมการทำสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา แก่ประชาชนผู้สนใจ เพื่อทำให้เกิดเมตตาธรรมในจิตใจ จัดให้มีสถานที่จัดกิจกรรมส่งเสริมการฝึกสมาธิภายในพื้นที่ของชุมชนของตน เพื่อส่งเสริมประชาชนให้รู้จักผ่อนคลายความเครียดจากปัญหาชีวิต จัดให้มีบริการห้องสมุดประชาชน เพื่อให้คนในชุมชนที่ว่างในภารกิจ ได้อ่านหนังสือตามที่ตนเองชอบเพื่อเป็นการพักผ่อนจิตใจ

3.4 ปัญญาภาวนา การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ชุมชนควรดำเนินการจัดการศึกษา อบรมพัฒนาปัญญา ให้ประชาชนเกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไขปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ส่งเสริมการเรียนรู้ในการสร้างสุขภาพดี รู้วิธีควบคุมปัจจัยเสี่ยง และรู้จักหาวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด รณรงค์ให้ประชาชนละเว้นสารเสพติดทุกชนิดที่จะบั่นทอนสุขภาพ และให้รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ สื่อสารให้ประชาชนรู้จักช่องทางติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้พบประเด็นคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม และของผู้ให้สัมภาษณ์ ที่สำคัญ ๆ และน่าสนใจในการนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จากแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 72.55 เกิดอารมณ์เครียดเพราะทำงานหนักจนรู้สึกท้อแท้และเหนื่อย และร้อยละ 45.10 เกิดอารมณ์เครียดเพราะเงินรายได้ไม่เพียงพอจ่ายค่ารายจ่าย ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว และวุ่นวายมากขึ้นกว่าเดิม การต่อสู้เพื่อดิ้นรนให้อยู่รอดยิ่งทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น "เงิน" กลายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ทำให้ทุกชีวิตต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อหาเงินมาใช้จ่าย และแน่นอนว่ายิ่งต้องการเงินมากเท่าไรก็ยิ่งทำงานเยอะมากขึ้นเท่านั้น จนบางคนอาจผลการทำงานหนักมากเกินไป พักผ่อนน้อย และละเลยในการดูแลสุขภาพของตนเองจนทำให้เกิด

อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ถ้ายิ่งฝืนนั่งทำงานหนักต่อไปเรื่อย ๆ ร่างกายอาจเกิดภาวะขาดสารอาหารจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม ตลอดจนเกิดเครียดสะสม จนส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ ยิ่งทำงานหนักนั้นแล้วเงินรายได้ยังไม่เพียงพอกับรายจ่าย จะยิ่งทำให้เกิดอารมณ์เครียดมากขึ้น จะรู้สึกกดดัน อาจถึงขั้นพาลให้รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า จะมองไปทางไหนก็คิดไม่ออก หาทงออกไม่เจอ จนทำให้ใครหลายคนตัดสินใจลาโลกไปในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ (2563) ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่องความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด ร้อยละ 69.70 ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 71.74 วิธีเผชิญความเครียดที่ส่วนใหญ่ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง คือ การคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ ร้อยละ 28.26 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) ได้แก่ งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป และสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่ไม่เอื้อต่อการเรียนการสอน

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30.39 ไม่สามารถในการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เพื่อให้บังเกิดความร่วมมือกันในกิจกรรมที่จะต้องทำร่วมกัน และร้อยละ 46.08 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะบุคคลเหล่านี้ ขาดคุณลักษณะของผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือ การมีบุคลิกภาพทางกายที่ดี ทั้งการแต่งกายและกิริยามารยาทสุภาพ พูดจาอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักควบคุมอารมณ์ มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น และมีความขยันหมั่นเพียรที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีอยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่านักประชาสัมพันธ์ที่ดี แต่หากได้พัฒนาคุณลักษณะของผู้มีมนุษยสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้นแล้วย่อมสามารถในการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เพื่อให้บังเกิดความร่วมมือกันในกิจกรรมที่จะต้องทำร่วมกันได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิมาลิกิ ไบสะเม๊ะ และ นวรัตน์ ไวมงกุ (2564) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาควรปรับปรุงกระบวนการให้มีความสร้างสรรค์ มีคุณภาพและมาตรฐานมากยิ่งขึ้น สามารถตอบสนอง ความต้องการและแบ่งปันวิสัยทัศน์สำหรับการพัฒนาชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และค้นคว้าทุกโอกาสที่เกิดขึ้นในเชิงบวกต่อสถานศึกษา เพื่อนำพาไปสู่ความสำเร็จได้อย่างสูงสุด ผู้บริหาร สถานศึกษาควรมีการปรับปรุงพฤติกรรมที่แสดงถึงความใจกว้างในการยอมรับความจริงของคนอื่น และควรมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรักษาสัมพันธภาพเชิงบวกกับบุคคลรอบข้างได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้ให้สัมภาษณ์ เห็นว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางเศรษฐกิจ รัฐและผู้นำชุมชนควรจัดให้ประชาชนมีอาชีพเสริมจากรายได้หลัก โดยส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้จากอาชีพเสริมตามความต้องการของประชาชนในพื้นที่ จัดฝึกอบรมทำสินค้า OTOP ชุมชน เพื่อส่งเสริมรายได้ ฝึกอบรมเสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับปรุงบำรุงดิน เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะประชาชนเหล่านั้นขาดแคลนทรัพยากรวัตถุดิบ วัตถุดิบมีราคาแพง ขาดความรู้ความเข้าใจในกระบวนการผลิต ขาดทักษะและความชำนาญ ขาดแหล่งเรียนรู้และแหล่งข้อมูลในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ และบรรจุภัณฑ์รูปแบบใหม่ สินค้ามีคุณภาพไม่ตรงตามความต้องการของผู้ซื้อ สินค้าไม่เป็นที่รู้จักทั่วไป ไม่มีตลาดรองรับสินค้าที่แน่นอน มีคู่แข่งชันมาก และขายสินค้าได้ไม่แน่นอน จึงส่งผลให้รายได้ไม่แน่นอนตามไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อลิษา ลีอนันต์ศักดิ์ศิริ (2561) ที่ได้ศึกษาวิจัย พบว่า บ้านผือเป็นหมู่บ้านที่มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่นติดกับเขตเทศบาลนครขอนแก่น ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จากสภาพของภูมิประเทศ และประชากรที่กล่าวมาจึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจครัวเรือนอยู่ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ปัญหารายรับที่ไม่เพียงพอ 2) ปัญหารายจ่ายที่ไม่สมดุลกับการดำรงชีวิต 3) ปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการกู้ยืม และการดำเนินชีวิตตามกระแสสังคมสมัยใหม่ และ 4) ปัญหาการเก็บออมเงินในชีวิตประจำวันที่มีรายจ่ายมากกว่ารายรับ

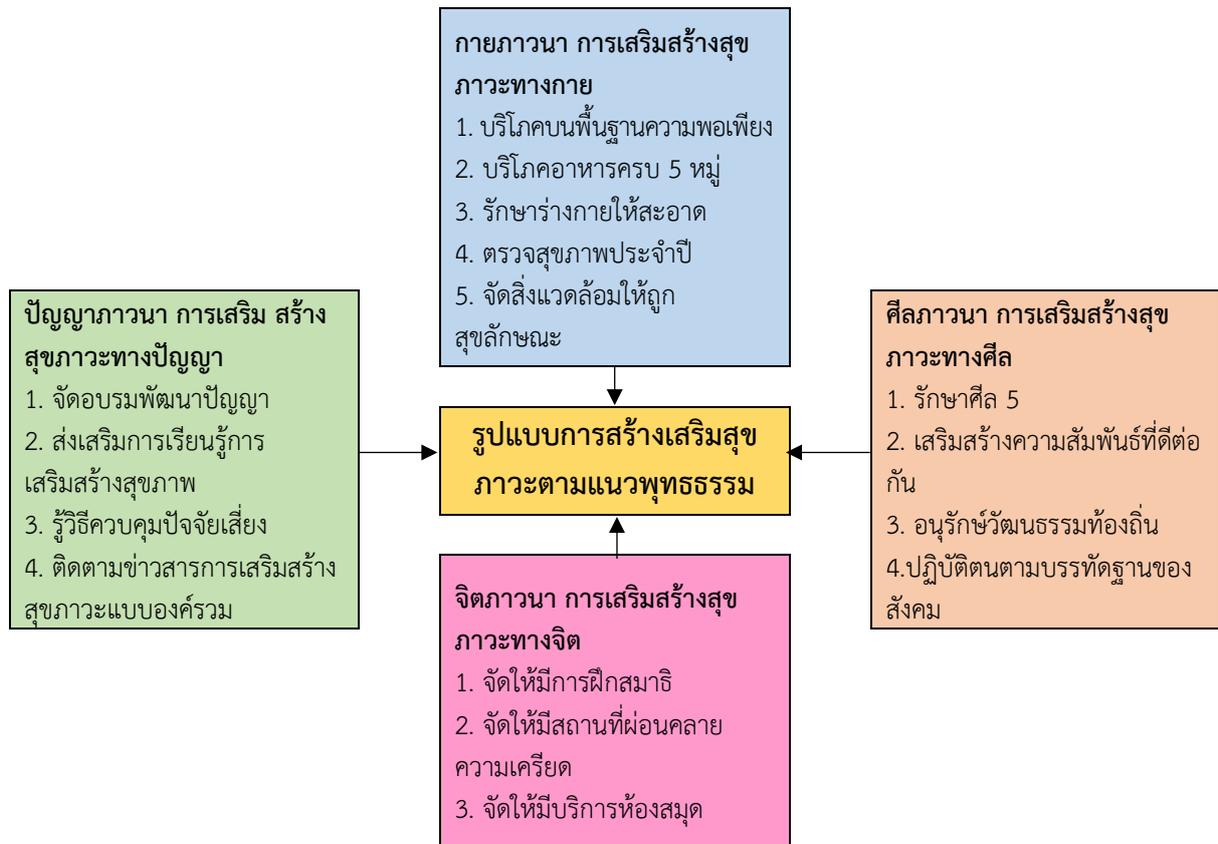
ผู้ให้สัมภาษณ์ เห็นว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม บุคคลไม่ควรแสสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติ คำพูด และการกระทำของตนเองต่อผู้อื่น จึงจะทำให้ผู้อื่นนั้นเกิดความไว้วางใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในองค์กร วิกฤตการณ์สำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ คือ ความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะความไว้วางใจมีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพหรือบทบาทไหน เมื่อคนมีความไว้วางใจกัน ก็เป็นที่มาของความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ที่ไม่ต้องหวาดระแวงกับคนรอบข้าง ที่จะทำร้ายหรือเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตน ครอบครัว คนใกล้ชิด งาน หน่วยงาน สังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิภา ทัดตานนท์ และคณะ (2564) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความไว้วางใจทางการเมืองของประชาชนที่มีต่อองค์กรเมืองท้องถิ่น ในจังหวัดขอนแก่น พบว่า แนวทางในการสร้างความไว้วางใจทางการเมือง ด้านตัวบุคคล นักการเมืองท้องถิ่นควรมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาท้องถิ่นทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ด้านนโยบาย ควรกำหนดนโยบายให้ชัดเจนตรงกับปัญหาท้องถิ่น ด้านการสื่อสาร ควรมีวิธีการสื่อสารที่รวดเร็วด้วยช่องทางที่หลากหลาย ด้านกระบวนการทำงาน ควรจัดให้มีการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานตามนโยบายที่กำหนดไว้ ส่วนการปฏิบัติงานตามหลักสังคหวัตถุ 4 ควรให้ความช่วยเหลือประชาชนด้วยการให้สิ่งที่เขาขาดแคลนเพื่อเยียวยาความเดือนร้อน สามารถทำในสิ่งพูดไว้ได้ เสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม บำเพ็ญสาธารณประโยชน์เพื่อประชาชนและสังคม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จากการสนทนากลุ่มย่อย ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นตรงกันว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย วัดและผู้นำชุมชนควรมีมาตรการในการเสริมสร้างการเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัยเครื่องอุปโภคบริโภคบนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะความพอเพียงสันโดษ ทำให้รู้จักพอ รู้จักยินดีพอประมาณ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเคารพ เพราะเป็นผู้รู้ประมาณ คือ รับประทานอาหาร แต่พอดี แม้มมีโอกาสที่จะรับได้มากก็รู้จักประมาณ จึงไม่เป็นผู้ที่ใคร ๆ จะติเตียนได้ กลับเป็นผู้ที่น่าเคารพบูชา และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจแก่ใคร ๆ จึงเป็นผู้มีความสุขในทิศทั้ง 4 ไม่ก่อเวร และไม่เป็นผู้กระทำความผิด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพฑูรย์ อุทัยคาม และคณะ (2566) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา พบว่า การใช้หลักสันโดษในการดำเนินชีวิตคือยินดีด้วยปัจจัยตามได้ ตามกำลัง ตามสมควร และยินดีในคู่ครองของตน ไม่ยึดติด ไม่โลภแสวงหาเกินฐานะของตนเอง ทำให้ไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต

ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นตรงกันว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม วัดและผู้นำชุมชนควรรณรงค์ให้ประชาชนใช้การรักษาศีล 5 เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะศีล จัดเป็นหลักคุณธรรมพื้นฐาน ที่ช่วยให้ผู้ที่ยึดถือปฏิบัติตาม เป็นผู้ประพฤติชอบ ปราศจากการเบียดเบียนทำร้าย ครอบครัว อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีมิตรสหายรักใคร่ ผู้คนให้ความเคารพนับถือ ไม่สร้างความเป็นศัตรูร้อนให้ผู้อื่น และเป็นผู้ที่ครองสติด้วยความไม่ประมาทสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาชั้นเงิน ขนติธโร (อาจหาญ) (2562) ที่ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศีล 5 ของประชาชนตำบลโพนเมือง ของประชาชนตำบลโพนเมือง อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า การใช้ศีล 5 ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับบุคคลและระดับสังคม ซึ่งมีผลทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี 5 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตทางด้านสังคม คุณภาพชีวิตทางการประกอบอาชีพ คุณภาพชีวิตในครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่โปร่งใส รวมทั้งคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญาที่ปราศจากการบีบคั้นจากอบายมุขทั้งปวง

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากองค์ความรู้ที่ได้รับดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถกำหนดเป็นโมเดล (Model) องค์ความรู้ได้ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นที่สำคัญ ๆ เป็นองค์ความรู้ที่ได้รับ ดังนี้

1. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย (กายภาวนา)

ผู้ปกครองและผู้มีหน้าที่ดูแลคนในชุมชน และหรือประชาชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีการดำเนินการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย (กายภาวนา) ดังนี้ 1) การบริโภคปัจจัย มีจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัยเครื่องอุปโภคบริโภคบนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษแก่คนในชุมชน รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ 2) การอนามัย มีการจัดอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายในเรื่องโรคเบาหวาน ได้ออกกำลังกาย จัดหาแกนนำออกกำลังกาย เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกหรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ พร้อมทั้งให้กำลังใจ รักษาโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่อย่างถูกวิธี รณรงค์ให้คนในชุมชนไปตรวจสุขภาพประจำปี 3) การจัดสุขภาพสิ่งแวดล้อม ได้แยกขยะให้ถูกประเภท ทั้งขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะติดเชื้อ ไม่ให้ปะปนกัน สื่อสารเกี่ยวกับการควบคุมสุขภาพอาหาร เรียนรู้วิธีการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ 4) การออกกำลังกาย ควรหาวิธีสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อให้จิตใจให้เบิกบาน เสวนาเกี่ยวกับจริยธรรมที่ผู้ประกอบการอาชีพที่เกี่ยวกับการมีวินัยในการประกอบอาชีพ เพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเอง และชุมชน

2. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม (ศีลภาวนา)

ผู้ปกครองและผู้มีหน้าที่ดูแลคนในชุมชน และหรือประชาชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ควรดำเนินการเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม (ศีลภาวนา) ดังนี้ 1) การรักษาศีล ได้รณรงค์ให้ประชาชนใช้การรักษาศีล 5 เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง 2) การรักษามิตรภาพ ได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ จัดกิจกรรมอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีของชุมชน ปลุกฝังจิตสำนึกตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอยู่ร่วมกันกับคน

อื่น ๆ ปรับตัวเข้ากับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี 3) การรักษากติกาของสังคม ได้เสริมสร้างสุขภาวะของปัจเจกบุคคล มีระเบียบวินัย มีกฎเกณฑ์ กติกาของสังคม ปฏิบัติตนตามกฎหมายการจราจร สร้างความตระหนักรู้ปลูกฝังวัฒนธรรมขับชื้ออย่างปลอดภัย

3. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา)

ผู้ปกครองและผู้มีหน้าที่ดูแลคนในชุมชน และหรือประชาชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ควรดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา) 1) การทำสมาธิ นั่งสมาธิ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา แก่ประชาชนผู้สนใจ เพื่อทำให้เกิดเมตตาธรรมในจิตใจ คลายความเครียดจากปัญหาชีวิต 2) การควบคุมอารมณ์ ฝึกจิตตนเองไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามคำนิทาหรือสรรเสริญของคนอื่นให้เข้าใจโลกธรรม 8 ประการ ฝึกลดภาวะความเครียดและวิตกกังวล รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นปล่อยวางได้ 3) การอ่านหนังสือ ควรจัดให้มีบริการห้องสมุดประชาชน อ่านหนังสือตามที่ตนเองชอบเพื่อเป็นการพักผ่อนจิตใจ 4) การสร้างความหวัง: ควรสร้างความหวังให้ตนเองอยู่เสมอ ความหวังนั้นเป็นความรู้สึกที่เป็นมาจากข้างใน เอาจิตใจไปพึ่งอยู่ที่ความรู้สึกนั้น จิตใจที่มีความหวังจะมีพลังในการแก้ไขปัญหาชีวิต 5) การรู้จักตนเอง ควรแนะนำประชาชนให้รู้จักการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน เพื่อให้รู้จักตนเองที่ตกอยู่ในเงื่อนไขของไตรลักษณ์ จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลายความเครียดได้ 6) การเจริญเมตตา ควรแนะนำประชาชนให้รู้จักการเจริญเมตตา เป็นการส่งความปรารถนาดีแก่คนและสัตว์ทั้งหลาย จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีออกมา ทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่หงุดหงิดง่าย

4. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา)

ผู้ปกครองและผู้มีหน้าที่ดูแลคนในชุมชน และหรือประชาชนวัดบ้านเอืยก ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ควรดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) ดังนี้ 1) การศึกษา: ได้อบรมพัฒนาปัญญา ให้ประชาชนเกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เรียนรู้ทางคุณธรรมและจริยธรรม ให้มีความรัก ความสามัคคี ร่วมใจกันพัฒนาชุมชน และพัฒนาสันติวิธีในการอยู่ร่วมกัน 2) การคิดอย่างฉลาด: มีการเทศน์ ฉลาดในการคิด รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เข้าใจวิธีทำลายเชื้อโรคอย่างถูกวิธี ดูแลมีสุขภาวะที่ดี 3) การมองโลกในแง่ดี ประชาชนได้มองโลกในแง่ดี ตามจริง ทั้งด้านสว่างและด้านมืด ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี ไม่เสียโอกาสที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตนเอง 4) การเจริญสติ ประชาชนให้หมั่นเจริญสติ คือรู้เท่าทันสภาวะการณปัจจุบัน และเจริญเมตตาอยู่เป็นประจำ คิดดี พูดดี ทำดี และมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

1.1 ชุมชนควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ดังนี้ 1) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมนั้น 2) ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ 3) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 4) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและเป็นเวลา 5) หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่บ่อนทำลายสุขภาพ และ 6) ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หรือเมื่อพบเจอความผิดปกติด้านสุขภาพ

1.2 ชุมชนควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ดังนี้ 1) ให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานและฟังอย่างตั้งใจ 2) เคารพในการตัดสินใจ 3) สื่อสารด้วยภาษาที่สุภาพและให้เกียรติเป็นการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน 4) หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ต่อหน้า ลักษณะที่สร้างสรรค์และไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกอับอาย 5) ยอมรับความแตกต่าง ให้เกียรติและเคารพในตัวตนของผู้อื่น และ 6) สนับสนุนและช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน

1.3 ชุมชนควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ ดังนี้ 1) เรียนรู้วิธีจัดการความเครียด ผีกเทคนิคการผ่อนคลาย 2) จัดสรรเวลาให้มีกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด 3) ตั้งเป้าหมายในระยะยาว สร้างกำลังใจที่จะทำต่อไปเพื่อบรรลุในสิ่งที่ตั้งไว้ 4) คิดในแง่บวก เห็นคุณค่าในตัวเอง หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หรือด้อยค่าตัวเอง

1.4 ชุมชนควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา ควรปฏิบัติ ดังนี้ 1) สมารถใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง มีเจตนาที่จะเรียนด้วยความอยากรู้ 2) ใช้ตนเองเป็นแหล่งข้อมูลของตนเอง (Self-resourceful) 3) มีบุคลิกภาพเชิงบวก มีแรงจูงใจ ร่วมทำงานกับบุคคลอื่น 4) มีระบบการเรียนและการประยุกต์การเรียนและมีการชื่นชมรักการเรียน 5) เรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จ ประเมินตนเอง เข้าใจถึงศักยภาพของตน และ 6) พยายามในการหาวิธีการใหม่ ๆ ในการหาคำตอบ หาโอกาสในการพัฒนา และค้นหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมแก้ปัญหาเศรษฐกิจครัวเรือนของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไผ่ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง”

2.2 การวิจัยเรื่อง “การมีส่วนร่วมในการป้องกันอาชญากรรมของประชาชนในชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไผ่ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง”

2.3 การต่อยอดงานวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของชุมชนวัดบ้านเอี้ยก ตำบลดอนไผ่ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง”

เอกสารอ้างอิง

- นิภา ทัดตานนท์, สุรพล พรหมกุล, และปรัชญา มีโนนทองมหาศาล. (2564). ความไว้วางใจทางการเมืองของประชาชนที่มีต่อนักการเมืองท้องถิ่นในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 8(3), 136-150. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/view/248027>
- นิมาลิกิ ไบสะเมาะ และนวิรัตน์ ไชยมภู. (2564). พฤติกรรมด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3. *วารสารการบริหารการศึกษาและครูศาสตร์*, 1(3), 80-91. https://so01.tci-thaijo.org/index.php/EdD_Adm/article/view/250618
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- พระมหาชั้นเงิน ขนติโร (อาจหาญ). (2562). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศีล 5 ของประชาชนตำบลโพธิ์เมือง อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย]. MCU Digital Collections. <https://e-thesis.mcu.ac.th/thesis/665>
- ไพฑูริย์ อุทัยคาม, พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, และแม่ชีกฤษณา รักษาโฉม. (2566). ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 9(2), 234-247. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Palisueksabuddhaghosa/article/view/259093>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*. PSU Knowledge Bank. <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/13875>

- อลีนา ลีอนันต์ศักดิ์ศิริ. (2561). การบูรณาการหลักศีลและธรรมเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจครัวเรือน ของชาวบ้าน
ฝือ ตำบลพระลับ จังหวัดขอนแก่น [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุญช์บัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, เทพไทย โชติชัย, สมฤทัย ผดุงผล, กิรณา แต่อารักษ์, และชลการ ทรงศรี. (2563).
ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬา
ขอนแก่น, 7(2), 193-203. [https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/view/
240370](https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/view/240370)
- อินทุวรรณา เขยชื่นสกุล. (2522). *ท่านพุทธทาสกับอำนาจวัตนนิยม*. ตถาตา พับลิเคชั่น.